

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
лицей пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Рассмотрено на заседании  
ШМО \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

Принято решением  
педагогического совета  
Протокол № 9  
от «22» июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор лицея  
Г.А. Бахвалова  
Приказ № 230-О/31 от 31 августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
базовый уровень

5 - 9 КЛАСС

пгт Красная Поляна  
2021 год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г., №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21.12.2012 г. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012 года ;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2016-17 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253) (с последующими изменениями);
- на основе примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2011г.)

#### Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов ориентируется на достижение следующей **цели**:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании следующих **нормативных правовых документов:**

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- программой формирования универсальных учебных действий;
- основной образовательной программы общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- примерной программы по учебному предмету Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования;

- учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Ржаксинская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Г.А. Пономарёва»;
- федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе, реализующих программу общего образования в 2020/2021 учебном году;
- положению о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, курсов внеурочной деятельности в ФГОС НОО, ООО и СОО в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Ржаксинская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Г.А. Пономарёва».

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На обязательное изучение всех учебных тем программы в 5-9 классах отводится 340 часов (по 68 часов, из расчета 2 ч в неделю). На основании инструктивно-методического письма управления образования и науки Тамбовской области от 29.05.2015 №1.02-08/1193 рабочая программа предусматривает выделение в 5 классе определенного объема учебного времени, отводимого на изучение раздела «Основы безопасности жизнедеятельности».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Уроки с образовательно-познавательной направленностью** дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

**Уроки с образовательно-обучающей направленностью** используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

### Знания о физической культуре

#### Учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### Учащиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

#### **Физическое совершенствование**

##### **Учащиеся научатся:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

##### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики,

легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области *нравственной культуры*:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области *трудовой культуры*:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области *коммуникативной культуры*:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области *физической культуры*:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области *нравственной культуры*:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудовой культуры*:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры*:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области *физической культуры*:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *нравственной культуры*:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области *трудовой культуры*:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области *эстетической культуры*:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области *коммуникативной культуры*:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области *физической культуры*:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Содержание программы по физической культуре 5 класс

| № | Тема              | Количество часов |
|---|-------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика   | 16               |
| 2 | Баскетбол         | 10               |
| 3 | Гимнастика        | 14               |
| 4 | Лыжная подготовка | 14               |
| 5 | Волейбол          | 10               |
| 6 | Футбол            | 4                |

### Содержание программы по физической культуре 6 класс

| № | Тема              | Количество часов |
|---|-------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика   | 16               |
| 2 | Баскетбол         | 10               |
| 3 | Гимнастика        | 14               |
| 4 | Лыжная подготовка | 14               |

|   |          |    |
|---|----------|----|
| 5 | Волейбол | 10 |
| 6 | Футбол   | 4  |

### Содержание программы по физической культуре 7 класс

| № | Тема              | Количество часов |
|---|-------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика   | 16               |
| 2 | Баскетбол         | 10               |
| 3 | Гимнастика        | 14               |
| 4 | Лыжная подготовка | 14               |
| 5 | Волейбол          | 10               |
| 6 | Футбол            | 4                |

### Содержание программы по физической культуре 8 класс

| № | Тема              | Количество часов |
|---|-------------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика   | 16               |
| 2 | Баскетбол         | 10               |
| 3 | Гимнастика        | 14               |
| 4 | Лыжная подготовка | 14               |
| 5 | Волейбол          | 10               |
| 6 | Футбол            | 4                |

### Содержание программы по физической культуре 9 класс

| № | Тема            | Количество часов |
|---|-----------------|------------------|
| 1 | Легкая атлетика | 16               |
| 2 | Баскетбол       | 10               |

|   |                   |    |
|---|-------------------|----|
| 3 | Гимнастика        | 14 |
| 4 | Лыжная подготовка | 14 |
| 5 | Волейбол          | 10 |
| 6 | Футбол            | 4  |

### Тематическое планирование 5 класс

| №                               | Тема урока    | Кол-во часов | Содержание в соответствии с ООП ООО    | Механизмы адаптации | Виды деятельности                    | Содержание с учетом программы воспитания  |
|---------------------------------|---------------|--------------|--|---------------------|--------------------------------------|---|
| <b>Легкая атлетика 12 часов</b> |               |              |  |                     |                                      |   |
| 1                               | Инструктаж по | 1            | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10– |                     | Демонстрируют вариативное выполнение | <i>- <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих</u></i> |

|      |   |   |   |  |   |   |
|------|---|---|---|--|---|---|
|      | ТБ. Высокий старт до 10–15 м.                         |   | 15 м.   |  | беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.   | <u>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u>   |
| 2    | Спринтерский бег.                                     | 1 | Спринтерский бег.                                     |  |   |   |
| 3    | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     | 1 | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     |  |   | <u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u>  |
| 4    | Челночный бег 3 x 10 м.                               | 1 | Челночный бег 3 x 10 м.                               |  |   |   |
| 5    | Бег на 60м на результат                               | 1 | Бег на 60м на результат                               |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  | <u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u>                              |
| 6-8  | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат | 2 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности освоения. | <u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u> |
| 9-10 | Метание мяча в цель, на                               | 2 | Метание мяча в цель, на дальность.                    |  | Метание теннисного мяча с места на  | <u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников</u>                    |

|                           |  |   |   |  |   |  |  |
|---------------------------|--|---|---|--|---|--|--|
|                           | дальность.<br>Метание мяча на результат. |   | Метание мяча на результат               |  | дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | командной работе и взаимодействию с другими детьми;<br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br><i>- <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></i><br><i>- <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u></i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией. |  |
| 11                        | Кросс по пересеченной местности.         | 1 | Кросс по пересеченной местности         |  | Развивают скоростно-силовых способности. Развивают выносливость   |  |  |
| 12                        | Бег 1000 м. на результат.                | 1 | Бег 1000 м. на результат.               |  |   |  |  |
| <b>Баскетбол 10 часов</b> |  |   |   |  |   |  |  |
| 13                        | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.  | 1 | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения. |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их  | <i>- <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к</u></i>  |  |

|       |   |   |   |  |   |   |
|-------|---|---|---|--|---|---|
| 14-15 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты.   | 2 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты.   |  | самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. | <u>обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u><br><br><u>-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u><br><br><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u><br><br><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u> |
| 16-17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  |  | Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений   |   |
| 18    | Ведение мяча на месте. Бросок с места.        | 1 | Ведение мяча на месте. Бросок с места.        |  |   |   |
| 19    | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. |  |   |   |
| 20    | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |   |   |
| 21    | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |   |   |
| 22    | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |   |   |

### **Гимнастика с элементами акробатики 14 часов**

|    |                            |   |  |  |   |  |
|----|----------------------------|---|--|--|---|--|
| 23 | Инструктаж по ТБ. Строевые | 1 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. |  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. | <u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований</u> |
|----|----------------------------|---|--|--|---|--|

|    |   |   |   |  |  |  |
|----|---|---|---|--|--|--|
|    | упражнения.   |   |   |  | Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | <i><u>и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></i><br><br><i><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></i>  |
| 24 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках.                    | 1 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках.                    |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  | <i><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></i><br><i><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></i><br><i><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими</u></i> |
| 25 | Кувырок назад в полушпагат                              | 1 | Кувырок назад в полушпагат                              |  |  |  |
| 26 | Кувырок вперед. Страховка.                              | 1 | Кувырок вперед. Страховка.                              |  |  |  |
| 27 | Мост из положения стоя, без помощи.                     | 1 | Мост из положения стоя, без помощи.                     |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. Перестроение.                      | 1 | Строевые упражнения. Перестроение.                      |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных  |  |
| 29 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. |  |  |  |
| 30 | Выполнение акробатически                                | 1 | Выполнение акробатических                               |  |  |  |

|                                   |   |   |   |  |  |   |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|---|
|                                   | х упражнений на результат.  |   | упражнений на результат.  |  | упражнений.  | детьми;<br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;   |
| 31-32                             | Опорный прыжок. Прыжок на результат   | 2 | Опорный прыжок. Прыжок на результат   |  |  | - <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u>   |
| 33                                | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.   | 1 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.   |  | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений | - <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации или индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |
| 34                                | Висы согнувшись и прогнувшись. Лазание. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на результат. | 1 | Висы согнувшись и прогнувшись. Лазание. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на результат. |  |  |   |
| 35-36                             | Висы и упоры на результат.  | 2 | Висы и упоры на результат.  |  |  |   |
| <b>Лыжная подготовка 14 часов</b> |   |   |   |  |  |   |
| 37                                | ТБ по лыжам. Одновременный бесшажный ход  | 1 | ТБ по лыжам. Одновременный бесшажный ход  |  | Изучение истории лыжного спорта и  | - <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации</u>   |

|    |  |   |  |  |   |   |
|----|--|---|--|--|---|---|
| 38 | Одновременный двухшажный ход                   | 1 | Одновременный двухшажный ход                   |  | запоминание имен выдающихся Требования к технике безопасности   | <p><i><u>их познавательной деятельности;</u></i></p> <p><i><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></i></p> <p><i><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></i></p> <p><i><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></i></p> <p><i><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u></i></p> |
| 39 | Попеременный двухшажный ход                    | 1 | Попеременный двухшажный ход                    |  | Требования к технике безопасности отечественных лыжников. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнение контрольных.  |   |
| 40 | Скользкий шаг                                  | 1 | Скользкий шаг                                  |  |   |   |
| 41 | Спуски на склонах.                             | 1 | Спуски на склонах.                             |  |   |   |
| 42 | Подъем наискось «полуелочкой».                 | 1 | Подъем наискось «полуелочкой».                 |  | Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  |   |
| 43 | Повороты переступанием.                        | 1 | Повороты переступанием.                        |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности.                            |   |
| 44 | Торможение «плугом»                            | 1 | Торможение «плугом»                            |  | Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции |   |
| 45 | Прямой переход и переход с прокатом.           | 1 | Прямой переход и переход с прокатом.           |  |   |   |
| 46 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»         | 1 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»         |  |   |   |
| 47 | Соревнование с дистанцией 1 км. Катание с горы | 1 | Соревнование с дистанцией 1 км. Катание с горы |  |   |   |

|    |                          |   |                          |  |  |   |
|----|--------------------------|---|--------------------------|--|--|---|
| 48 | Катание с горы.          |   | Катание с горы.          |  |  | <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></p> <p><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навыки самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр.</p> |
| 49 | Катание с горы .Эстафеты | 1 | Катание с горы .Эстафеты |  |  |   |
| 50 | Катание с горы .Эстафеты | 1 | Катание с горы .Эстафеты |  |  |   |

#### Волейбол 10 часов

|    |                                  |   |                                    |  |  |  |
|----|----------------------------------|---|------------------------------------|--|--|--|
| 51 | Правила ТБ. Стойки и перемещения | 1 | Правила ТБ. Стойки и перемещения   |  | <p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.</p> | <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими</u></p> |
| 52 | Передача мяча                    | 1 | Передача мяча                      |  |  |  |
| 53 | Верхняя передача назад           | 1 | Верхняя передача назад             |  |  |  |
| 54 | Передача мяча сверху двумя       | 1 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |

|       |                                    |   |                                    |  |   |  |
|-------|------------------------------------|---|------------------------------------|--|---|--|
|       | руками.                            |   |                                    |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру волейбол как средство активного отдыха. | <i>одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i><br><i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |
| 55    | Нижняя прямая подача.              | 1 | Нижняя прямая подача.              |  |   |  |
| 56    | Прямой нападающий удар             | 1 | Прямой нападающий удар             |  |   |  |
| 57    | Тактика свободного нападения       | 1 | Тактика свободного нападения       |  |   |  |
| 58    | Комбинации из элементов волейбола. | 1 | Комбинации из элементов волейбола. |  |   |  |
| 59-60 | Учебная игра                       | 2 | Учебная игра                       |  |   |  |

#### Футбол 4 часа

|    |                                      |   |                                      |  |   |  |
|----|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|--|
| 61 | Правила ТБ. Перемещения и остановки. | 1 | Правила ТБ. Перемещения и остановки. |  | Требования к технике безопасности   | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;   |
| 62 | Стойка игрока. Ведение мяча.Игра     | 1 | Стойка игрока. Ведение мяча.Игра     |  | Овладевают основными приёмами игры  | <i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления |
| 63 | Тактика свободного нападения.Игра    | 1 | Тактика свободного нападения.Игра    |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. |  |
| 64 | Игра в мини-футбол.                  | 1 | Игра в мини-футбол.                  |  |   |  |

|  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  | Используют игру футбол как средство активного отдыха. | собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр |
|--|--|--|--|--|---|--|

**Легкая атлетика 4 часа**

|    |                                    |  |                                    |  |  |  |
|----|------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|--|
| 65 | Т.Б по легкой атлетике             |  | Т.Б по легкой атлетике             |  | Развивают скоростно-силовые способности, Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br>- <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации или индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр |
| 66 | Кросс по пересеченной местности.   |  | Кросс по пересеченной местности.   |  |  |  |
| 67 | Бег в равномерном темпе до 12 мин. |  | Бег в равномерном темпе до 12 мин. |  |  |  |
| 68 | Бег 1000 м. на результат.          |  | Бег 1000 м. на результат.          |  |  |  |

**Тематическое планирование 6 класс**

| № | Тема урока | Кол-во часов | Содержание в соответствии с ООП ООО | Механизмы адаптации | Виды деятельности | Содержание с учетом программы воспитания |
|---|------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|--|
|---|------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|--|

**Легкая атлетика 12 часов**

|     |   |   |   |  |   |   |
|-----|---|---|---|--|---|---|
| 1   | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м.           | 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м.           |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.  | <u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u>   |
| 2   | Спринтерский бег.                                     | 1 | Спринтерский бег.                                     |  |   |   |
| 3   | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     | 1 | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     |  |   | <u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u>  |
| 4   | Челночный бег 3 x 10 м.                               | 1 | Челночный бег 3 x 10 м.                               |  |   |   |
| 5   | Бег на 60м на результат                               | 1 | Бег на 60м на результат                               |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  | <u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу,</u>  |
| 6-8 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат | 2 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности освоения. | <u>выработки своего к ней отношения;</u><br><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u><br><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения</u> |

|                           |  |   |   |  |  |  |
|---------------------------|--|---|---|--|--|--|
| 9-10                      | Метание мяча в цель, на дальность.<br>Метание мяча на результат. | 2 | Метание мяча в цель, на дальность.<br>Метание мяча на результат |  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | <i>конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</i><br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br><i>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i><br><i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией. |
| 11                        | Кросс по пересеченной местности.                                 | 1 | Кросс по пересеченной местности                                 |  | Развивают скоростно-силовых способности.<br>Развивают выносливость   |  |
| 12                        | Бег 1000 м. на результат.  | 1 | Бег 1000 м. на результат.                                       |  |  |  |
| <b>Баскетбол 10 часов</b> |  |   |   |  |  |  |
| 13                        | ТБ по баскетболу.<br>Стойки и                                    | 1 | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.                         |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,  | <i>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований</i>   |

|  |   |   |   |  |  |   |
|--|---|---|---|--|--|---|
|  | перемещения.                                  |   |   |  | осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений | <i><u>и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></i><br><br><i><u>-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></i><br><i><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></i><br><i><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u></i> |
| 14-15  | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты.   | 2 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты.   |  |  |   |
| 16-17  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  |  |  |   |
| 18   | Ведение мяча на месте. Бросок с места.        | 1 | Ведение мяча на месте. Бросок с места.        |  |  |   |
| 19   | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. |  |  |   |
| 20   | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |  |   |
| 21   | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |  |   |
| 22   | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |  |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b> |   |   |   |  |  |   |
| 23   | Инструктаж по ТБ.                             | 1 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.        |  | Различают предназначение каждого   | <i><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих</u></i>   |

|    |   |   |   |  |   |   |
|----|---|---|---|--|---|---|
|    | Строевые упражнения.                                    |   |   |  | из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | <u>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u><br><br><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u>   |
| 24 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках.                    | 1 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках.                    |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.   | <u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u><br><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u> |
| 25 | Кувырок назад в полушпагат                              | 1 | Кувырок назад в полушпагат                              |  |   | <u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или</u>  |
| 26 | Кувырок вперед. Страховка.                              | 1 | Кувырок вперед. Страховка.                              |  |   |   |
| 27 | Мост из положения стоя, без помощи.                     | 1 | Мост из положения стоя, без помощи.                     |  |   |   |
| 28 | Строевые упражнения. Перестроение.                      | 1 | Строевые упражнения. Перестроение.                      |  |   |   |
| 29 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. |  |   |   |

|       |   |   |   |  |   |   |
|-------|---|---|---|--|---|---|
| 30    | Выполнение акробатических упражнений на результат.  | 1 | Выполнение акробатических упражнений на результат.  |  | комбинации из числа разученных упражнений.  | <p><i>работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</i></p> <p><i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</i></p> <p><i>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i></p> <p><i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</i></p> |
| 31-32 | Опорный прыжок. Прыжок на результат   | 2 | Опорный прыжок. Прыжок на результат   |  | <p>Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> |   |
| 33    | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.   | 1 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.   |  |   |   |
| 34    | Висы согнувшись и прогнувшись. Лазание. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на результат. | 1 | Висы согнувшись и прогнувшись. Лазание. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на результат. |  |   |   |
| 35-36 | Висы и упоры на результат.  | 2 | Висы и упоры на результат.  |  |   |   |

**Лыжная подготовка 14 часов**

|    |                            |   |  |  |  |  |
|----|----------------------------|---|--|--|--|--|
| 37 | ТБ по лыжам. Одновременный | 1 | ТБ по лыжам. Одновременный бесшажный ход |  |  | <i>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований</i> |
|----|----------------------------|---|--|--|--|--|

|    |   |   |  |  |   |  |
|----|---|---|--|--|---|--|
|    | бесшажный ход                             |   |  |  | <p>Изучение истории лыжного спорта и запоминание имен выдающихся Требования к технике безопасности безопасности отечественных лыжников. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнение контрольных.</p> <p>Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности.</p> <p>Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</p> | <p><i><u>и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></i></p> <p><i><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></i></p> <p><i><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></i></p> <p><i><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></i></p> <p><i><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими</u></i></p> |
| 38 | Одновременный двухшажный ход              | 1 | Одновременный двухшажный ход                   |  |   |  |
| 39 | Попеременный двухшажный ход               | 1 | Попеременный двухшажный ход                    |  |   |  |
| 40 | Скользкий шаг                             | 1 | Скользкий шаг                                  |  |   |  |
| 41 | Спуски на склонах.                        | 1 | Спуски на склонах.                             |  |   |  |
| 42 | Подъем наискось «полуелочкой».            | 1 | Подъем наискось «полуелочкой».                 |  |   |  |
| 43 | Повороты переступанием.                   | 1 | Повороты переступанием.                        |  |   |  |
| 44 | Торможение «плугом»                       | 1 | Торможение «плугом»                            |  |   |  |
| 45 | Прямой переход и переход с прокатом.      | 1 | Прямой переход и переход с прокатом.           |  |   |  |
| 46 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»    | 1 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»         |  |   |  |
| 47 | Соревнование с дистанцией 1 км. Катание с | 1 | Соревнование с дистанцией 1 км. Катание с горы |  |   |  |

|    |                          |   |                          |  |                      |   |
|----|--------------------------|---|--------------------------|--|----------------------|---|
|    | горы                     |   |                          |  | прохождения дистанци | детьми;<br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br><i>- <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></i><br><i>- <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр.</i> |
| 48 | Катание с горы.          |   | Катание с горы.          |  |                      |   |
| 49 | Катание с горы .Эстафеты | 1 | Катание с горы .Эстафеты |  |                      |   |
| 50 | Катание с горы .Эстафеты | 1 | Катание с горы .Эстафеты |  |                      |   |

**Волейбол 10 часов**

|    |                                  |   |                                  |  |   |  |
|----|----------------------------------|---|----------------------------------|--|---|--|
| 51 | Правила ТБ. Стойки и перемещения | 1 | Правила ТБ. Стойки и перемещения |  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. Овладевают основными | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; |
| 52 | Передача мяча                    | 1 | Передача мяча                    |  |   |  |
| 53 | Верхняя передача назад           | 1 | Верхняя передача назад           |  |   |  |

|       |                                    |   |                                    |  |  |  |
|-------|------------------------------------|---|------------------------------------|--|--|--|
| 54    | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками. |  | <p>приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p> | <p><i>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i><br/> <i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> |
| 55    | Нижняя прямая подача.              | 1 | Нижняя прямая подача.              |  |  |  |
| 56    | Прямой нападающий удар             | 1 | Прямой нападающий удар             |  |  |  |
| 57    | Тактика свободного нападения       | 1 | Тактика свободного нападения       |  |  |  |
| 58    | Комбинации из элементов волейбола. | 1 | Комбинации из элементов волейбола. |  |  |  |
| 59-60 | Учебная игра                       | 2 | Учебная игра                       |  |  |  |

#### Футбол 4 часа

|    |                                      |   |                                      |  |  |   |
|----|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|---|
| 61 | Правила ТБ. Перемещения и остановки. | 1 | Правила ТБ. Перемещения и остановки. |  | <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладевают основными приёмами игры</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их</p> | <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык</i></p> |
| 62 | Стойка игрока. Ведение мяча.Игра     | 1 | Стойка игрока. Ведение мяча.Игра     |  |  |   |
| 63 | Тактика свободного нападения.Игра    | 1 | Тактика свободного нападения.Игра    |  |  |   |
| 64 | Игра в мини-                         | 1 | Игра в мини-футбол.                  |  |  |   |

|                               |                                    |  |                                    |  |  |   |
|-------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|---|
|                               | футбол.                            |  |                                    |  | самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Используют игру футбол как средство активного отдыха.               | <u>самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр   |
| <b>Легкая атлетика 4 часа</b> |                                    |  |                                    |  |  |   |
| 65                            | Т.Б по легкой атлетике             |  | Т.Б по легкой атлетике             |  | Развивают скоростно-силовые способности, Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br>- <u>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр |
| 66                            | Кросс по пересеченной местности.   |  | Кросс по пересеченной местности.   |  |  |   |
| 67                            | Бег в равномерном темпе до 12 мин. |  | Бег в равномерном темпе до 12 мин. |  |  |   |
| 68                            | Бег 1000 м. на результат.          |  | Бег 1000 м. на результат.          |  |  |   |

#### Тематическое планирование 7 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов | Содержание в соответствии с ООП ООО | Механизмы адаптации | Виды деятельности | Содержание с учетом программы воспитания |
|---|------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|--|
|---|------------|--------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|--|

## Легкая атлетика 12 часов

|     |   |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|---|--|--|--|
| 1   | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м.           | 1 | Инструктаж по ТБ. Высокий старт до 10–15 м.           |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.         | <u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u>  |
| 2   | Спринтерский бег.                                     | 1 | Спринтерский бег.                                     |  |  |  |
| 3   | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     | 1 | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     |  |  | <u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u>   |
| 4   | Челночный бег 3 x 10 м.                               | 1 | Челночный бег 3 x 10 м.                               |  |  |  |
| 5   | Бег на 60м на результат                               | 1 | Бег на 60м на результат                               |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности   | <u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u>   |
| 6-8 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат | 2 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, | <u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u><br><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию</u> |

|                           |  |   |   |  |  |   |
|---------------------------|--|---|---|--|--|---|
|                           |  |   |   |  | соблюдают правила безопасности освоения.   | <i>школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</i>   |
| 9-10                      | Метание мяча в цель, на дальность.<br>Метание мяча на результат. | 2 | Метание мяча в цель, на дальность.<br>Метание мяча на результат |  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | <i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</i><br><i>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i><br><i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации или индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией. |
| 11                        | Кросс по пересеченной местности.                                 | 1 | Кросс по пересеченной местности                                 |  | Развивают скоростно-силовых способности.<br>Развивают выносливость   |   |
| 12                        | Бег 1000 м. на результат.  | 1 | Бег 1000 м. на результат.                                       |  |  |   |
| <b>Баскетбол 10 часов</b> |  |   |   |  |  |   |

|       |   |   |   |  |  |  |
|-------|---|---|---|--|--|--|
| 13    | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.       | 1 | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.       |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. | <p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <p><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p> <p>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u></p> |
| 14-15 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты.   | 2 | Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты.   |  |  |  |
| 16-17 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  | 2 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.  |  |  |  |
| 18    | Ведение мяча на месте. Бросок с места.        | 1 | Ведение мяча на месте. Бросок с места.        |  |  |  |
| 19    | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. | 1 | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения. |  |  |  |
| 20    | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |  |  |
| 21    | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |  |  |
| 22    | Двусторонняя игра в баскетбол.                | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                |  |  |  |

**Гимнастика с элементами акробатики 14 часов**

|    |   |   |   |  |  |  |
|----|---|---|---|--|--|--|
| 23 | Инструктаж по ТБ.<br>Строевые упражнения. | 1 | Инструктаж по ТБ.<br>Строевые упражнения.               |  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | <p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <p><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></p>   |
| 24 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках.      | 1 | Кувырок вперёд в стойку на лопатках.                    |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  | <p><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p> <p><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></p> <p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения</u></p> |
| 25 | Кувырок назад в полушпагат                | 1 | Кувырок назад в полушпагат                              |  |  |  |
| 26 | Кувырок вперед. Страховка.                | 1 | Кувырок вперед. Страховка.                              |  |  |  |
| 27 | Мост из положения стоя, без помощи.       | 1 | Мост из положения стоя, без помощи.                     |  |  |  |
| 28 | Строевые упражнения. Перестроение.        | 1 | Строевые упражнения. Перестроение.                      |  |  |  |
| 29 | Размыкание и смыкание приставными шагами. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. |  |  |  |

|                                   |   |   |   |  |  |   |
|-----------------------------------|---|---|---|--|--|---|
|                                   | Перестроение.   |   |   |  | акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  | <p><i>конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</i></p> <p><i>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</i></p> <p><i>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</i></p> <p><i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</i></p> |
| 30                                | Выполнение акробатических упражнений на результат.  | 1 | Выполнение акробатических упражнений на результат.  |  |  |   |
| 31-32                             | Опорный прыжок. Прыжок на результат   | 2 | Опорный прыжок. Прыжок на результат   |  |  |   |
| 33                                | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.   | 1 | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.   |  | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |   |
| 34                                | Висы согнувшись и прогнувшись. Лазание. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на результат. | 1 | Висы согнувшись и прогнувшись. Лазание. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на результат. |  |  |   |
| 35-36                             | Висы и упоры на результат.  | 2 | Висы и упоры на результат.  |  |  |   |
| <b>Лыжная подготовка 14 часов</b> |   |   |   |  |  |   |
| 37                                | ТБ по лыжам. Одновременн  | 1 | ТБ по лыжам. Одновременный  |  |  | <i>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих</i>  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
|    | ый<br>бесшажный<br>ход                 |   | бесшажный ход                                  |  | Изучение истории лыжного спорта и запоминание имен выдающихся Требования к технике безопасности отечественных лыжников. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнение контрольных. | <u>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u><br><br><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u><br><br><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u><br><br><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u><br><br><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников</u> |
| 38 | Одновременный<br>двухшажный<br>ход     | 1 | Одновременный двухшажный ход                   |  |  |  |
| 39 | Попеременный<br>двухшажный<br>ход      | 1 | Попеременный двухшажный ход                    |  |  |  |
| 40 | Скользкий шаг                          | 1 | Скользкий шаг                                  |  |  |  |
| 41 | Спуски на склонах.                     | 1 | Спуски на склонах.                             |  |  |  |
| 42 | Подъем наискось «полуелочкой».         | 1 | Подъем наискось «полуелочкой».                 |  |  |  |
| 43 | Повороты переступанием.                | 1 | Повороты переступанием.                        |  |  |  |
| 44 | Торможение «плугом»                    | 1 | Торможение «плугом»                            |  |  |  |
| 45 | Прямой переход и переход с прокатом.   | 1 | Прямой переход и переход с прокатом.           |  |  |  |
| 46 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой» | 1 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»         |  |  |  |
| 47 | Соревнование с дистанцией 1            | 1 | Соревнование с дистанцией 1 км. Катание с горы |  |  |  |

|                          |                                  |   |                                  |  |   |   |
|--------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|--|---|---|
|                          | км. Катание с горы               |   |                                  |  | возникающих в процессе прохождения дистанци   | командной работе и взаимодействию с другими детьми;<br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br><i>- <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></i><br><i>- <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u></i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр. |
| 48                       | Катание с горы.                  |   | Катание с горы.                  |  |   |   |
| 49                       | Катание с горы .Эстафеты         | 1 | Катание с горы .Эстафеты         |  |   |   |
| 50                       | Катание с горы .Эстафеты         | 1 | Катание с горы .Эстафеты         |  |   |   |
| <b>Волейбол 10 часов</b> |                                  |   |                                  |  |   |   |
| 51                       | Правила ТБ. Стойки и перемещения | 1 | Правила ТБ. Стойки и перемещения |  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. Овладевают основными | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;  |
| 52                       | Передача мяча                    | 1 | Передача мяча                    |  |   |   |
| 53                       | Верхняя передача назад           | 1 | Верхняя передача назад           |  |   |   |

|       |                                    |   |                                    |  |  |  |
|-------|------------------------------------|---|------------------------------------|--|--|--|
| 54    | Передача мяча сверху двумя руками. | 1 | Передача мяча сверху двумя руками. |  | <p>приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру волейбол как средство активного отдыха.</p> | <p><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u><br/> <u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> |
| 55    | Нижняя прямая подача.              | 1 | Нижняя прямая подача.              |  |  |  |
| 56    | Прямой нападающий удар             | 1 | Прямой нападающий удар             |  |  |  |
| 57    | Тактика свободного нападения       | 1 | Тактика свободного нападения       |  |  |  |
| 58    | Комбинации из элементов волейбола. | 1 | Комбинации из элементов волейбола. |  |  |  |
| 59-60 | Учебная игра                       | 2 | Учебная игра                       |  |  |  |

#### Футбол 4 часа

|    |                                      |   |                                      |  |  |   |
|----|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|---|
| 61 | Правила ТБ. Перемещения и остановки. | 1 | Правила ТБ. Перемещения и остановки. |  | <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладевают основными приёмами игры</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их</p> | <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык</u></p> |
| 62 | Стойка игрока. Ведение мяча.Игра     | 1 | Стойка игрока. Ведение мяча.Игра     |  |  |   |
| 63 | Тактика свободного нападения.Игра    | 1 | Тактика свободного нападения.Игра    |  |  |   |
| 64 | Игра в мини-                         | 1 | Игра в мини-футбол.                  |  |  |   |

|                               |                                    |  |                                    |  |  |   |
|-------------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|---|
|                               | футбол.                            |  |                                    |  | самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Используют игру футбол как средство активного отдыха.               | <u>самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр   |
| <b>Легкая атлетика 4 часа</b> |                                    |  |                                    |  |  |   |
| 65                            | Т.Б по легкой атлетике             |  | Т.Б по легкой атлетике             |  | Развивают скоростно-силовые способности, Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей. | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br>- <u>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр |
| 66                            | Кросс по пересеченной местности.   |  | Кросс по пересеченной местности.   |  |  |   |
| 67                            | Бег в равномерном темпе до 12 мин. |  | Бег в равномерном темпе до 12 мин. |  |  |   |
| 68                            | Бег 1000 м. на результат.          |  | Бег 1000 м. на результат.          |  |  |   |

#### Тематическое планирование 9 класс

| № | Тема | Часы | Содержание в соответствии с ООП ООО | Механизмы адаптации | Виды деятельности | Содержание с учетом программы воспитания |
|---|------|------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|--|
|---|------|------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|--|

**Легкая атлетика 12 часов**

|     |   |   |   |  |  |  |
|-----|---|---|---|--|--|--|
| 1   | Инструктаж по ТБ. Низкий старт.                       | 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт.                       |  | <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> | <p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <p><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></p> <p><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p> |
| 2   | Спринтерский бег.                                     | 1 | Спринтерский бег.                                     |  |  |  |
| 3   | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     | 1 | Бег с ускорением, эстафетный бег.                     |  |  |  |
| 4   | Челночный бег 3 x 10 м.                               | 1 | Челночный бег 3 x 10 м.                               |  |  |  |
| 5   | Бег на 60м на результат                               | 1 | Бег на 60м на результат                               |  |  |  |
| 6-8 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат | 2 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат |  | <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в</p>  | <p><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></p> <p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр,</u></p>   |

|      |  |   |  |  |   |   |
|------|--|---|--|--|---|---|
|      |  |   |  |  | процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности освоения.  | <u>стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат</u>   |
| 9-10 | Метание мяча в цель, на дальность.<br>Метание мяча на результат. | 2 | Метание мяча в цель, на дальность.<br>Метание мяча на результат. |  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди.<br>Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;<br>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br>- <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u><br>- <u>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u><br>теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией. |
| 11   | Кросс по пересеченной местности.                                 | 1 | Кросс по пересеченной местности.                                 |  | Развивают скоростно-силовых способности.<br>Развивают выносливость  |   |
| 12   | Бег 1000 м. на результат.  | 1 | Бег 1000 м. на результат.  |  |   |   |

**Баскетбол 10 часов**

|       |  |   |  |  |  |   |
|-------|--|---|--|--|--|---|
| 13    | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.                  | 1 | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.                  |  |  |   |
| 14-15 | Ловля и передача мяча. Командное нападение.              | 2 | Ловля и передача мяча. Командное нападение.              |  | <p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</p> | <p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p>  |
| 16-17 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | 2 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. |  |  | <p><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p>   |
| 18    | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.           | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.           |  |  | <p><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></p>                                  |
| 19    | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения.            | 1 | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения.            |  |  | <p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u></p> |
| 20    | Двусторонняя игра в баскетбол.                           | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                           |  |  |   |
| 21    | Двусторонняя игра в баскетбол.                           | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                           |  |  |   |
| 22    | Двусторонняя игра в баскетбол.                           | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                           |  |  |   |

**Гимнастика с элементами акробатики 14 часов**

|    |   |   |   |  |  |   |
|----|---|---|---|--|--|---|
| 23 | Инструктаж по ТБ.<br>Строевые упражнения. | 1 | Инструктаж по ТБ.<br>Строевые упражнения. |  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики.<br>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.<br>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы | <u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u><br><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u> |
| 24 | Длинный кувырок вперед.                   | 1 | Длинный кувырок вперед.                   |  |  | <u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u>  |
| 25 | Стойка на руках с помощью.                | 1 | Стойка на руках с помощью.                |  |  | <u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u>   |
| 26 | Переворот боком..Строевые команды.        | 1 | Переворот боком..Строевые команды.        |  | Описывают технику акробатических упражнений.   |   |
| 27 | Кувырок назад, переворот боком.           | 1 | Кувырок назад, переворот боком.           |  | Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  |   |
| 28 | Строевые упражнения.<br>Перестроение.     | 1 | Строевые упражнения.<br>Перестроение.     |  |  | <u>- применение на уроке интерактивных форм</u>   |

|       |   |   |   |   |   |  |
|-------|---|---|---|---|---|--|
| 29    | Размыкание и смыкание приставными шагами.<br>Перестроение.    | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами.<br>Перестроение.    |   | <p>Описывают технику акробатических упражнений.<br/>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> | <p><u>работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u><br/>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br/><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u><br/><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> |
| 30    | Перестроение.<br>Выполнение комбинации.                       | 1 | Перестроение.<br>Выполнение комбинации.                       |   |   |  |
| 31-32 | Опорный прыжок согнув ноги                                    | 2 | Опорный прыжок согнув ноги                                    |   |   |  |
| 33    | Прыжок углом с косо-го разбега толчком одной ногой.           | 1 | Прыжок углом с косо-го разбега толчком одной ногой.           |   |   |  |
| 34    | Висы согнувшись и прогнувшись.                                | 1 | Висы согнувшись и прогнувшись.                                |   |   |  |
| 35-36 | Подъем переворотом.<br>Упражнение на гимнастической скамейке. | 2 | Подъем переворотом.<br>Упражнение на гимнастической скамейке. | <p>Описывают технику акробатических упражнений.<br/>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p> |   |  |

**Лыжная подготовка 14 часов**

|    |  |   |  |  |   |
|----|--|---|--|--|---|
| 37 | ТБ по лыжам. Одновременный бесшажный ход                       | 1 | ТБ по лыжам. Одновременный бесшажный ход                       | <p>Изучение истории лыжного спорта и запоминание имен выдающихся Требования к технике безопасности безопасности отечественных лыжников. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнение контрольных.</p> <p>Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов,</p> | <p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <p><u>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u></p> <p><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u></p> <p><u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u></p> <p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр,</u></p> |
| 38 | Одновременный двухшажный ход                                   | 1 | Одновременный двухшажный ход                                   |  |   |
| 39 | Скользкий шаг.   | 1 | Скользкий шаг.   |  |   |
| 40 | Прямой переход и переход с прокатом.                           | 1 | Прямой переход и переход с прокатом.                           |  |   |
| 41 | Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом | 1 | Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом |  |   |
| 42 | Спуски   | 1 | Спуски   |  |   |
| 43 | Повороты на месте и в движении.                                | 1 | Повороты на месте и в движении.                                |  |   |
| 44 | Торможение «плугом»  | 1 | Торможение «плугом»  |  |   |
| 45 | Прямой переход и   | 1 | Прямой переход и переход с прокатом.                           |  |   |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
|    | переход с прокатом.                            |   |  |  | <p>соблюдение правил безопасности.</p> <p>Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.</p> | <p><u>стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u></p> <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></p> <p><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u></p> <p>теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр</p> |
| 46 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»         | 1 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»         |  |  |  |
| 47 | Соревнование с дистанцией 2 км. Катание с горы | 1 | Соревнование с дистанцией 2 км. Катание с горы |  |  |  |
| 48 | Катание с горы.                                |   | Катание с горы.                                |  |  |  |
| 49 | Катание с горы .Эстафеты                       | 1 | Катание с горы .Эстафеты                       |  |  |  |
| 50 | Катание с горы .Эстафеты                       | 1 | Катание с горы .Эстафеты                       |  |  |  |

**Волейбол 10 часов**

|       |                                      |   |                                      |  |   |   |
|-------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|
| 51    | Правила ТБ. Стойки и перемещения     | 1 | Правила ТБ. Стойки и перемещения     |  | Требования к технике безопасности   | <p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p> <p><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.</p> <p><u>- использование</u> воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой</u></p> |
| 52    | Передача мяча                        | 1 | Передача мяча                        |  | Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. |   |
| 53    | Верхняя передача назад               | 1 | Верхняя передача назад               |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.                     |   |
| 54    | Передача мяча сверху двумя руками.   | 1 | Передача мяча сверху двумя руками.   |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  |   |
| 55    | Прямой нападающий удар в тройках.    | 1 | Прямой нападающий удар в тройках.    |  | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру волейбол как         |   |
| 56    | Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  | 1 | Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  |  |   |   |
| 57    | Страховка блокирующих                | 1 | Страховка блокирующих                |  |   |   |
| 58    | Позиционное нападение со сменой мест | 1 | Позиционное нападение со сменой мест |  |   |   |
| 59-60 | Учебная игра                         | 2 | Учебная игра                         |  |   |   |

|  |  |  |  |  |                            |   |
|--|--|--|--|--|----------------------------|---|
|  |  |  |  |  | средство активного отдыха. | <i>работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</i> |
|--|--|--|--|--|----------------------------|---|

**Футбол 4 часа**

|    |   |   |   |  |   |  |
|----|---|---|---|--|---|--|
| 61 | Правила ТБ. Перемещения и остановки.  | 1 | Правила ТБ. Перемещения и остановки.  |  | Овладевают основными приёмами игры<br>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.<br>Используют игру футбол как средство активного отдыха | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br><i>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</i> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |
| 62 | Ведение мяча с сопротивлением защитника и без                                   | 1 | Ведение мяча с сопротивлением защитника и без                                   |  |   |  |
| 63 | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. | 1 | Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. |  |   |  |
| 64 | Игра в мини-футбол.   | 1 | Игра в мини-футбол.   |  |   |  |

**Легкая атлетика 4 часа**

|    |                                  |   |                                  |  |  |   |
|----|----------------------------------|---|----------------------------------|--|--|---|
| 65 | ТБ по легкой атлетике            | 1 | ТБ по легкой атлетике            |  | Развивают скоростно-силовые способности, | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во |
| 66 | Кросс по пересеченной местности. | 1 | Кросс по пересеченной местности. |  |  |   |

|    |                                    |   |                                    |  |  |   |
|----|------------------------------------|---|------------------------------------|--|--|---|
| 67 | Бег в равномерном темпе до 12 мин. | 1 | Бег в равномерном темпе до 12 мин. |  | Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей | время урока;<br>- <u>инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр |
| 68 | Бег 2000 м. на результат.          | 1 | Бег 2000 м. на результат.          |  |  |   |

#### Тематическое планирование 8 класс

| №                               | Тема                              | Часы | Содержание в соответствии с ООП ООО | Механизмы адаптации | Виды деятельности   | Содержание с учетом программы воспитания   |
|---------------------------------|-----------------------------------|------|-------------------------------------|---------------------|---|--|
| <b>Легкая атлетика 12 часов</b> |                                   |      |                                     |                     |   |  |
| 1                               | Инструктаж по ТБ. Низкий старт.   | 1    | Инструктаж по ТБ. Низкий старт.     |                     | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.<br>Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по | - <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u><br><br>- <u>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и</u> |
| 2                               | Спринтерский бег.                 | 1    | Спринтерский бег.                   |                     |   |  |
| 3                               | Бег с ускорением, эстафетный бег. | 1    | Бег с ускорением, эстафетный бег.   |                     |   |  |
| 4                               | Челночный бег 3 x 10 м.           | 1    | Челночный бег 3 x 10 м.             |                     |   |  |

|      |   |   |   |  |   |   |
|------|---|---|---|--|---|---|
| 5    | Бег на 60м на результат                                       | 1 | Бег на 60м на результат                                       |  | частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  | <u>сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u><br><br><u>- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u>  |
| 6-8  | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат         | 2 | Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок на результат         |  | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности освоения. | <u>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u><br><u>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u> |
| 9-10 | Метание мяча в цель, на дальность. Метание мяча на результат. | 2 | Метание мяча в цель, на дальность. Метание мяча на результат. |  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с   | <u>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</u>   |

|    |                                  |   |                                  |  |  |   |
|----|----------------------------------|---|----------------------------------|--|--|---|
|    |                                  |   |                                  |  | расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди. Ловля набивного мяча (2кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх. | <p><u>- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></p> <p><u>- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией.</u></p> |
| 11 | Кросс по пересеченной местности. | 1 | Кросс по пересеченной местности. |  | Развивают скоростно-силовых способности. Развивают выносливость  |   |
| 12 | Бег 1000 м. на результат.        | 1 | Бег 1000 м. на результат.        |  |  |   |

### Баскетбол 10 часов

|       |  |   |  |  |  |   |
|-------|--|---|--|--|--|---|
| 13    | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.          | 1 | ТБ по баскетболу. Стойки и перемещения.                  |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | <p><u>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u></p> <p><u>-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –</u></p> |
| 14-15 | Ловля и передача мяча. Командное нападение.      | 2 | Ловля и передача мяча. Командное нападение.              |  |  |   |
| 16-17 | Индивидуальные, групповые и командные действия в | 2 | Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. |  |  |   |

|  |  |   |  |  |   |  |
|--|--|---|--|--|---|--|
|  | защите.  |   |  |  | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая правила техники безопасности.                                | <i>иницирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</i>  |
| 18   | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. | 1 | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв. |  |   | <i>- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</i>                                      |
| 19   | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения.  | 1 | Выбивание мяча. Тактика свободного нападения.  |  | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.                       | <i>- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</i>     |
| 20   | Двусторонняя игра в баскетбол.                 | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                 |  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений  |  |
| 21   | Двусторонняя игра в баскетбол.                 | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                 |  |   |  |
| 22   | Двусторонняя игра в баскетбол.                 | 1 | Двусторонняя игра в баскетбол.                 |  |   |  |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b> |  |   |  |  |   |  |
| 23   | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.         | 1 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.         |  | Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые | <i>- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</i><br><i>- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила</i> |

|       |   |   |   |  |   |  |
|-------|---|---|---|--|---|--|
|       |   |   |   |  | команды, четко выполняют строевые приемы  | <u>общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u>  |
| 24    | Длинный кувырок вперед.                                 | 1 | Длинный кувырок вперед.                                 |  | Описывают технику акробатических упражнений.<br>Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений | - <u>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u>   |
| 25    | Стойка на руках с помощью.                              | 1 | Стойка на руках с помощью.                              |  |   | - <u>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u>                                  |
| 26    | Переворот боком..Строевые команды.                      | 1 | Переворот боком..Строевые команды.                      |  |   | - <u>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u> |
| 27    | Кувырок назад, переворот боком.                         | 1 | Кувырок назад, переворот боком.                         |  |   | - <u>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во</u>   |
| 28    | Строевые упражнения. Перестроение.                      | 1 | Строевые упражнения. Перестроение.                      |  |   |  |
| 29    | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение. |  |   |  |
| 30    | Перестроение. Выполнение комбинации.                    | 1 | Перестроение. Выполнение комбинации.                    |  |   |  |
| 31-32 | Опорный прыжок согнув ноги                              | 2 | Опорный прыжок согнув ноги                              |  |   |  |
| 33    | Прыжок углом с  | 1 | Прыжок углом с косога толчком одной                     |  | Описывают технику акробатических упражнений.<br>Составляют акробатические комбинации из числа разученных            |  |

|                                   |  |   |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|---|--|--|--|--|
|                                   | косога разбега толчком одной ногой.                        |   | ногой.   |  | упражнений   | время урока;<br>- <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u><br>- <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u> теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |
| 34                                | Висы согнувшись и прогнувшись.                             | 1 | Висы согнувшись и прогнувшись.                             |  |  |  |
| 35-36                             | Подъем переворотом. Упражнение на гимнастической скамейке. | 2 | Подъем переворотом. Упражнение на гимнастической скамейке. |  | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |  |
| <b>Лыжная подготовка 14 часов</b> |  |   |  |  |  |  |
| 37                                | ТБ по лыжам. Одновременный бесшажный ход                   | 1 | ТБ по лыжам. Одновременный бесшажный ход                   |  | Изучение истории лыжного спорта и запоминание имен выдающихся Требования к технике безопасности                  | - <u>установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;</u>  |
| 38                                | Одновременный двухшажный ход                               | 1 | Одновременный двухшажный ход                               |  | безопасности отечественных лыжников. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на                       | - <u>побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и</u>  |
| 39                                | Скользкий шаг.   | 1 | Скользкий шаг.   |  |  |  |

|    |  |   |  |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 40 | Прямой переход и переход с прокатом.                           | 1 | Прямой переход и переход с прокатом.                           |  | лыжах. Выполнение контрольных.   | <u>сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</u>  |
| 41 | Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом | 1 | Подъем ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом |  | Описание техники изучаемых лыжных ходов, освоение их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.   | - <u>привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;</u>   |
| 42 | Спуски   | 1 | Спуски   |  |  | - <u>использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</u>                                  |
| 43 | Повороты на месте и в движении.                                | 1 | Повороты на месте и в движении.                                |  |  | - <u>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u> |
| 44 | Торможение «плугом»  | 1 | Торможение «плугом»  |  | Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдение правил безопасности.                             | - <u>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во</u>   |
| 45 | Прямой переход и переход с прокатом.                           | 1 | Прямой переход и переход с прокатом.                           |  | Моделирование техники освоенных лыжных ходов, варьирование её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. |  |
| 46 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»                         | 1 | Передвижение «елочкой» и «полуелочкой»                         |  |  |  |
| 47 | Соревнование с дистанцией 2 км. Катание с горы                 | 1 | Соревнование с дистанцией 2 км. Катание с горы                 |  |  |  |
| 48 | Катание с горы.  |   | Катание с горы.  |  |  |  |

|                          |                                     |   |                                     |  |   |  |
|--------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|---|--|
| 49                       | Катание с горы<br>.Эстафеты         | 1 | Катание с горы .Эстафеты            |  |   | время урока;<br><i>- <u>организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</u></i><br><i>- <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u></i><br>теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зр |
| 50                       | Катание с горы<br>.Эстафеты         | 1 | Катание с горы .Эстафеты            |  |   |  |
| <b>Волейбол 10 часов</b> |                                     |   |                                     |  |   |  |
| 51                       | Правила ТБ.<br>Стойки и перемещения | 1 | Правила ТБ.<br>Стойки и перемещения |  | Требования к технике безопасности<br><br>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов.<br>Овладевают основными приёмами игры в | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;<br><i>- <u>иницирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения</u></i>  |
| 52                       | Передача мяча                       | 1 | Передача мяча                       |  |   |  |
| 53                       | Верхняя передача назад              | 1 | Верхняя передача назад              |  |   |  |
| 54                       | Передача мяча сверху двумя руками.  | 1 | Передача мяча сверху двумя руками.  |  |   |  |

|                      |                                      |   |                                      |  |  |  |
|----------------------|--------------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|--|
| 55                   | Прямой нападающий удар в тройках.    | 1 | Прямой нападающий удар в тройках.    |  | волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.                              | теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.   |
| 56                   | Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  | 1 | Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  |  | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.   | - <u>использование</u> воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;                                |
| 57                   | Страховка блокирующих                | 1 | Страховка блокирующих                |  | Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Используют игру волейбол как средство активного отдыха. | <u>применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;</u> |
| 58                   | Позиционное нападение со сменой мест | 1 | Позиционное нападение со сменой мест |  |  |  |
| 59-60                | Учебная игра                         | 2 | Учебная игра                         |  |  |  |
| <b>Футбол 4 часа</b> |                                      |   |                                      |  |  |  |
| 61                   | Правила ТБ. Перемещения и остановки. | 1 | Правила ТБ. Перемещения и остановки. |  | Овладевают основными приёмами игры   | - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во  |
| 62                   | Ведение мяча с                       | 1 | Ведение мяча с сопротивлением        |  | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий,  |  |

|                               |   |   |  |  |   |   |
|-------------------------------|---|---|--|--|---|---|
|                               | сопротивлени<br>ем защитника<br>и без   |   | защитника и без  |  | осваивают их<br>самостоятельно,<br>выявляя и устраняя<br>ошибки.<br>Используют игру<br>футбол как средство<br>активного отдыха    | время урока;<br><i>- инициирование и поддержка<br/>исследовательской деятельности школьников в<br/>рамках реализации ими индивидуальных и<br/>групповых исследовательских проектов, что<br/>даст школьникам возможность приобрести<br/>навык самостоятельного решения</i><br>теоретической проблемы, навык генерирования<br>и оформления собственных идей, навык<br>уважительного отношения к чужим идеям,<br>оформленным в работах других исследователей,<br>навык публичного выступления перед<br>аудиторией, аргументирования и отстаивания<br>своей точки зрения.   |
| 63                            | Индивидуальн<br>ые,<br>групповые,<br>командные<br>тактические<br>действия в<br>нападении и<br>защите. | 1 | Индивидуальные,<br>групповые, командные<br>тактические действия в<br>нападении и защите. |  |   |   |
| 64                            | Игра в мини-<br>футбол.   | 1 | Игра в мини-футбол.  |  |   |   |
| <b>Легкая атлетика 4 часа</b> |   |   |  |  |   |   |
| 65                            | ТБ по легкой<br>атлетике  | 1 | ТБ по легкой атлетике  |  | Развивают скоростно-<br>силовые способности,<br><br>Применяют разученные<br>упражнения для<br>развития скоростных<br>способностей | - включение в урок игровых процедур, которые<br>помогают поддержать мотивацию детей к<br>получению знаний, налаживанию позитивных<br>межличностных отношений в классе, помогают<br>установлению доброжелательной атмосферы во<br>время урока;<br><i>- инициирование и поддержка<br/>исследовательской деятельности школьников в<br/>рамках реализации ими индивидуальных и<br/>групповых исследовательских проектов, что<br/>даст школьникам возможность приобрести<br/>навык самостоятельного решения</i><br>теоретической проблемы, навык генерирования<br>и оформления собственных идей, навык<br>уважительного отношения к чужим идеям,<br>оформленным в работах других исследователей,<br>навык публичного выступления перед |
| 66                            | Кросс по<br>пересеченной<br>местности.  | 1 | Кросс по пересеченной<br>местности.  |  |   |   |
| 67                            | Бег в<br>равномерном<br>темпе до 12<br>мин.   | 1 | Бег в равномерном темпе<br>до 12 мин.  |  |   |   |
| 68                            | Бег 3000 м. на<br>результат.  | 1 | Бег 3000 м. на результат.  |  |   |   |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  | аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения. |
|--|--|--|--|--|--|--|